 What to drink? Water! Offer water at every snack and meal time. It is a great drink choice for kids because it is calorie-free and low cost from your nearest tap! Kids should drink plenty of water when they are playing and being active.

This month our program will focus on the importance of drinking water. The key messages we’ll be teaching kids are:

· Water is the best thirst quencher.

· Drink water often when you play.

· Drink water instead of juice or soda at every meal.

Here are some tips to keep your kids happy, healthy and hydrated:

· **Drink water often.** Serve water at every snack and meal time. When your kids are physically active, make sure they have a

bottle of water to drink from during their activity. Our bodies are the best judge of how much water we need. Teach your kids to drink whenever they are thirsty.

· **Do not serve drinks with sugar!** This includes sodas, sports drinks, sweetened iced teas, fruit drinks, and energy drinks. Drinking too many sugar-sweetened drinks increases the risk for overweight in kids and adults and can also cause dental cavities.

· **Ask questions.** Make sure that after school programs or day-camps serve water at all meals and snack times, and that they allow for water breaks throughout the day.

Drink lots of water yourself throughout the day! Setting an example now can help your kids learn how to stay healthy and hydrated as they get older.

**Hydrated Kids are Healthy Kids**

Spring Newsletter

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volume 1, Issue 10

June 2012

 **Water** – as much as you want! For extra flavor and fun, add fruit or frozen 100% fruit juice ice cubes

 Sodium free **seltzer water**

 **Juice “spritzers”**- Mix a splash of 100% juice with sodium-free seltzer water

**Drinks with added sugars:**

 Soda

 Sweetened iced teas

 Fruit punches and fruit-ades

 Sports drinks

 Energy drinks

 Fruit drinks

**Drinks with sugar substitutes:**

 Diet sodas

 Diet iced teas

 Diet fruit drinks

## Do Select:

**Key messages for parents:**

· Water is the best drink to keep kids hydrated.

· Water is the best choice for kids when they are being active and playing sports.

· Serve water at every snack and meal. Make sure that water is available all day for your child.

## Avoid:

**Want to learn more?**

For more information on healthy drink options, check out <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/index.html>

![MCj02328820000[1]]()

For more information visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

![MCj02328820000[1]]()

¿Qué tomar? ¡Agua! Ofrezca agua con cada merienda y comida. Es una excelente opción de bebida para los niños porque no tiene calorías, es de bajo costo y ¡sale del grifo más cercano! Los niños deben tomar mucha agua cuando juegan y están activos.

Este mes, nuestro programa se centrará en la importancia de beber agua. Los mensajes claves para los niños son:

El agua es lo mejor para quitar la sed.

Bebe agua frecuentemente cuando juegues.

Bebe agua en lugar de jugo o gaseosa con cada comida.

Aquí hay algunos consejos para mantener a los niños contentos, saludables e hidratados:

* **Beber agua a menudo.** Sirva agua con cada merienda y comida. Cuando sus hijos estén activos físicamente, asegúrese de que tengan una botella de agua para beber durante

la actividad. Nuestro cuerpo es el mejor juez de la cantidad de agua que necesitamos. Enseñe a sus hijos a beber cuando tienen sed.

* **¡No sirva bebidas azucaradas!** Esto incluye las gaseosas, las bebidas deportivas, el té helado azucarado, los refrescos de frutas y las bebidas energizantes. Tomar demasiadas bebidas azucaradas aumenta el riesgo de sobrepeso en los niños y adultos, y además puede causar caries dentales.
* **Pregunte.** Asegúrese que los programas después de clase o los campamentos durante el día ofrezcan agua con todas las comidas y meriendas, y den recreos para tomar agua durante el día.

¡Usted mismo debe tomar mucha agua durante el día! Al dar el ejemplo ahora, ayudará a que sus niños aprendan cómo mantenerse saludables e hidratados mientras que crecen.

**Los niños hidratados son niños saludables**

Boletín de primavera

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volumen 1, Número 10

Junio 2012

 **Agua**: ¡toda lo que quiera! Para añadir sabor y diversión, añada cubitos de hielo hechos con fruta o jugo 100%.

 **Agua con gas** sin sodio.

 **Jugos carbonatados:** mezcle una pequeña cantidad de jugo 100% con agua gasificada sin sodio.

**Las bebidas con azúcar añadida:**

 Gaseosa

 Té helado azucarado

 Ponches y aguas de fruta

 Bebidas deportivas

 Bebidas energizantes

 Refrescos o licuados de fruta

**Las bebidas con sustitutos del azúcar:**

 Gaseosas dietéticas

 Té helado dietético

 Refrescos de fruta dietéticos

**Seleccione:**

**Los mensajes claves para los padres**

* El agua es el mejor líquido para mantener hidratados a los niños.
* El agua es la mejor opción para los niños cuando están activos y practican deportes.
* Sirva agua con cada merienda y comida. Asegúrese que haya agua disponible para su hijo/a en todo momento.

## Evite:

Para más información, visite www.foodandfun.org o www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/